***Кризис – это то, с чем приходится сталкиваться многим людям. Практически каждому человеку, если быть точнее. Соответственно, кризис – это такой жизненный период, во время которого человек переходит на новый уровень возрастного развития, который характеризуется психологическими изменениями. И сопровождается данный процесс разрушением привычного социального уклада.***

***Возрастные кризисы.***

**Кризис 1 года**. Связан с увеличением возможностей ребенка и появлением новых потребностей. Всплеск самостоятельности, появление аффективных реакций, на запрет родителей. Ребенок везде лезет, а мама говорит нельзя. Главное приобретение переходного периода – своеобразная детская речь, называемая Л.С. Выготским автономной. Она значительно отличается от взрослой речи и по звуковой форме. Слова становятся многозначными и ситуативными.

**Кризис 3 лет**. Граница между ранним и дошкольным возрастом – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Развивается противоречие к установкам старших, появляется плаксивость. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего «Я», по Д.Б. Эльконину. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения. [**Кризис**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) 3 лет связан с осознанием себя как активного субъекта в мире предметов, ребенок впервые может поступать вопреки своим желаниям. В этом возрасте дети понимают мир так, каким они его видят, появляется жестокость. Необходимо фильтровать, то что дети смотрят по телевизору. Желательно маме проводить больше времени с ребенком.

**Кризис 7 лет**. «Подготовка к школе. Школа. Может начаться в 7 лет, а может сместиться к 6 или 8 годам. Открытие значения новой социальной позиции – позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Формирование соответствующей внутренней позиции коренным образом меняет его самосознание. Дети уходят во взрослую жизнь, им сложно быть в новом обществе. 1 класс учит ответственности. Если ребенок не хочет учиться, он не подготовлен к трудностям. Школа дает образование, а формируют ребенка родители.

**Пубертатный кризис (от 11 до 15 лет)** связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются вторичные половые признаки. Подростковый возраст иногда называют затянувшимся [**кризисом**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html). В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания.

Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые.

Дети интересуются вопросами жизни и смерти. И на этом этапе подключаются секты. Необходимо обращать внимание, где бывает ребенок, что читает, в каких социальных сетях он сидит.

**Кризис 17 лет (от 15 до 17 лет)**. Возникает точно на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. Может сместиться на 15 лет. В это время ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни.

Большинство 17-летних школьников ориентируются на продолжение образования, немногие – на поиски работы. Ценность образования – большое благо, но в то же время достижение поставленной цели сложно, и в конце 11 класса эмоциональное напряжение может резко возрасти.

Для тех, кто тяжело переживает [**кризис**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность перед собой и своими родными за выбор, реальные достижения в это время – уже большой груз. К этому прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, у юношей – перед армией. Высокая тревожность и на этом фоне выраженный страх могут привести к возникновению невротических реакций, таких как повышение температуры перед выпускными или вступительными экзаменами, головные боли и т.п. Может начаться обострение гастрита, нейродермита или другого хронического заболевания.

Резкая смена образа жизни, включение в новые виды Деятельности, общение с новыми людьми вызывают значительную напряженность. Новая жизненная ситуация требует адаптации к ней. Помогают адаптироваться в основном два фактора: поддержка семьи и уверенность в себе, чувство компетентности.

**Кризис 25 лет**. Не реализованные задачи. Поиск, как применить себя в жизни. В этом возрасте встает остро вопрос личной жизни, особенно для девушек. Много мыслей о выборе партнера, девушки хотят реализовать свою материнскую роль.

**Кризис 30-33 лет.** Приблизительно в возрасте 30 лет, иногда несколько позже, большинство людей переживают кризисное состояние. «Что я достиг?».

Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни.

[**Кризис**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же при этом происходит «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной Личности», то речь идет о том, что жизненный замысел вообще оказался неверным. Если же жизненный путь выбран верно, то привязанность «к определенной Деятельности, определенному укладу жизни, определенным ценностям и ориентациям» не ограничивает, а, наоборот, развивает его Личность.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни. Именно с этим периодом обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь [**кризис**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.

**Кризис 40 лет.**

Человек остро переживает неудовлетворенность своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией. А.В. Толстых отмечает, что к этому добавляется изменение отношения со стороны коллег по работе: время, когда можно было считаться «подающим надежды», «перспективным», проходит, и человек чувствует необходимость «оплаты векселей».

Помимо проблем, связанных с профессиональной Деятельностью, [**кризис**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) 40 лет нередко вызывается и обострением семейных отношений. Потеря некоторых близких людей, утрата очень важной общей стороны жизни супругов – непосредственного участия в жизни детей, каждодневной заботы о них – способствует окончательному осознанию характера супружеских отношений. И если кроме детей супругов ничто значимое для них обоих не связывает, семья может распасться.

В случае возникновения [**кризиса**](http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/2.html) 40 лет человеку приходится еще раз перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать во многом новую «Я-концепцию». С этим кризисом могут быть связаны серьезные перемены в жизни, вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

У мужчин меняется сердечно-сосудистая система, это прединфарктный период. Тело быстро устает.

**Кризис 55-60 лет.** Прежде всего негативно сказывается нарушение привычного режима и уклада жизни, нередко сочетающееся с острым ощущением противоречия между сохраняющейся трудоспособностью, возможностью принести пользу и их не востребованностью. Человек оказывается, как бы «выброшенным на обочину» текущей уже без его деятельного участия общей жизни. Снижение своего социального статуса, потеря сохранявшегося десятилетиями жизненного ритма иногда приводят к резкому ухудшению общего физического и психического состояния, а в отдельных случаях даже к сравнительно быстрой смерти. Ощущается страх одиночества, уход близких и друзей.

Кризис ухода на пенсию часто усугубляется тем, что примерно в это время вырастает и начинает жить самостоятельной жизнью второе поколение – внуки, что особенно болезненно отражается на женщинах, посвятивших себя в основном семье.

В этом возрасте человек мастер своего дела, может передавать опыт молодому поколению.

Источник: по материалам лекций Натальи Кучеренко-психолога.